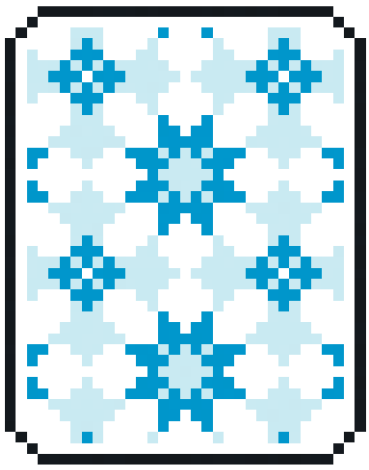
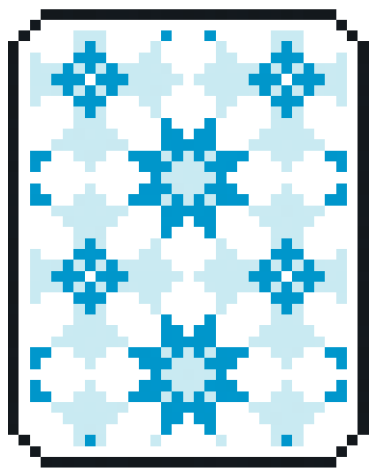
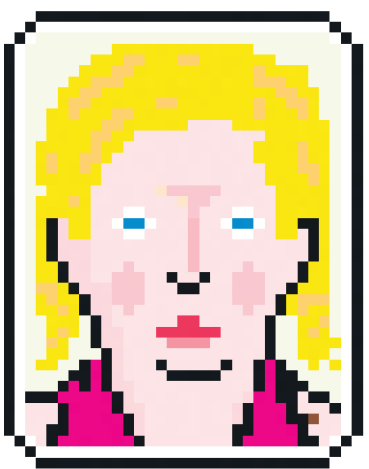
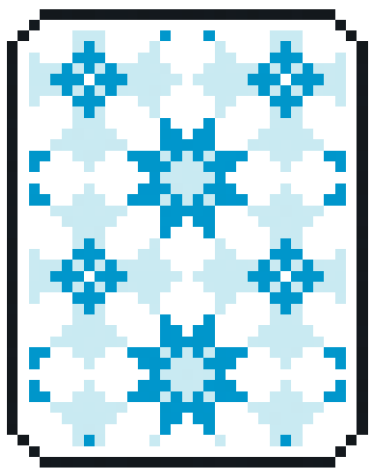
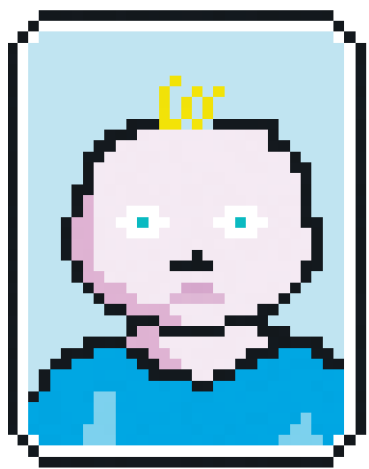


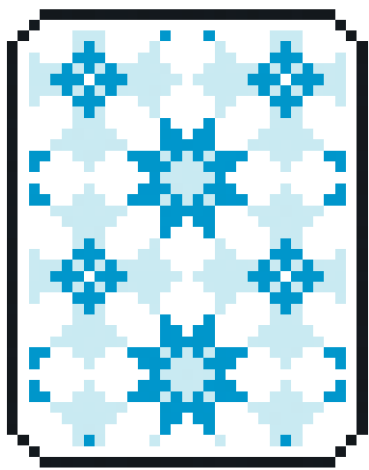
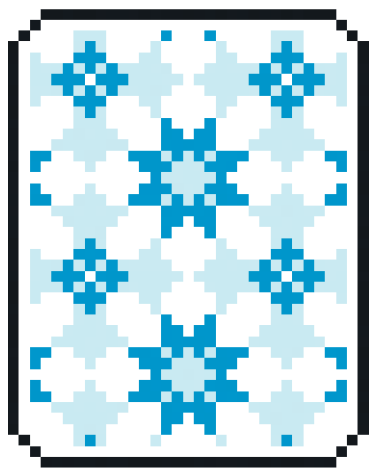
PLUS

/// DIMANCHE

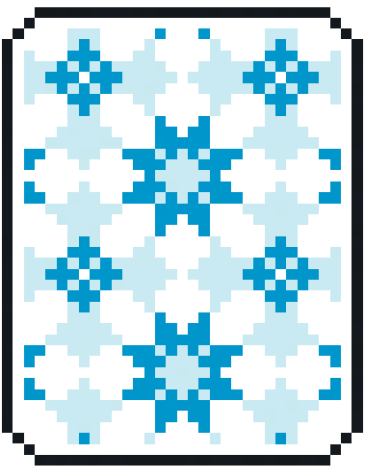
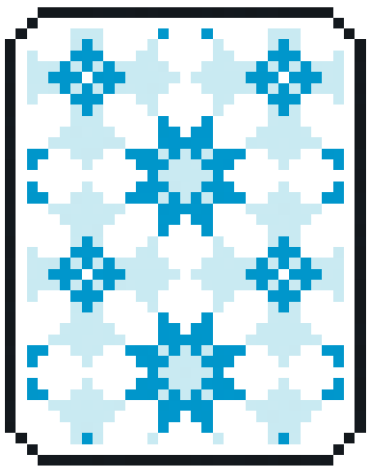
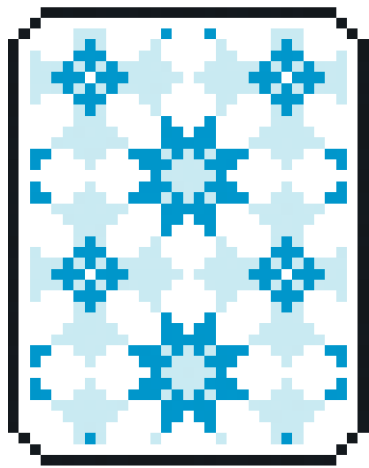
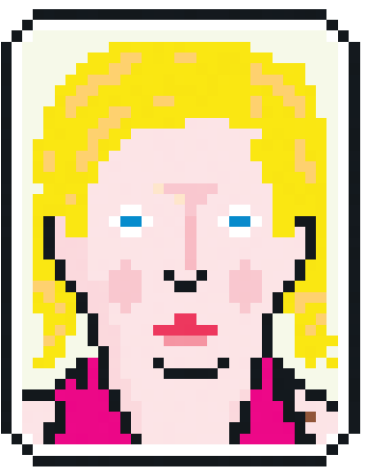
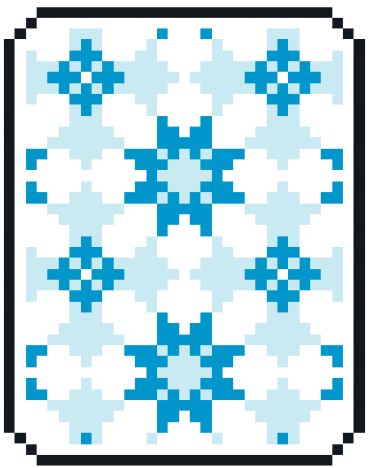
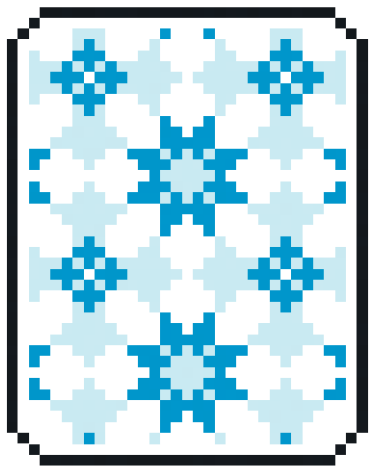
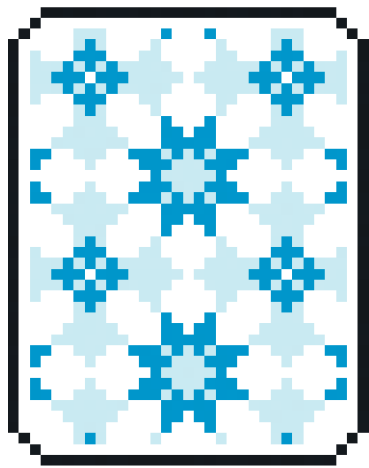
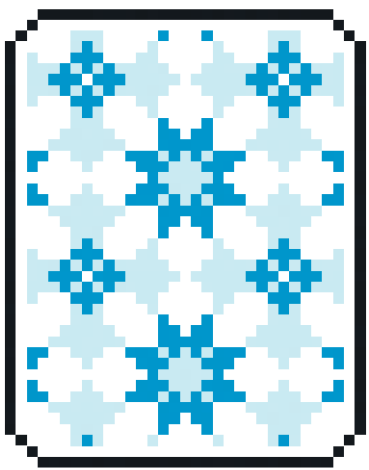
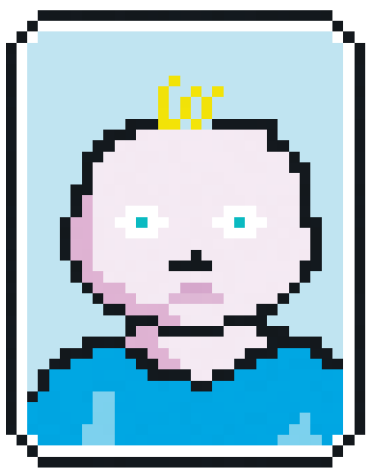
UN DEMI-SIÈCLE DE SOLITUDE LA CHRONIQUE D'AGNÈS GRUDA PAGE 5
 LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE MÉLODY BENHAMOU PAGE 6



OUBLIER SANS PANIQUER



Les Québécois vivent de plus en plus vieux. Et avec le papy-boom, on assistera sûrement à un autre boom : celui des troubles de la mémoire. Le plus souvent, oublier un nom, un article de sa liste d'épicerie, c'est agaçant mais pas catastrophique. Rien à voir avec l'Alzheimer, ou la démence, laquelle frappera trois fois plus de gens dans 30 ans. Dans le deuxième volet de notre dossier sur la mémoire, on découvre ce qui décline d'âge en âge. Mais aussi ce qui peut être sauvé. Notre dossier en pages 2, 3 et 4



LA MÉMOIRE OUBLIER SANS PANIQUER

LA MÉMOIRE AU FIL DES ANS

AVEC L'ÂGE, ON A PLUS DE MAL À STOCKER L'INFORMATION COMME IL FAUT, ET PLUS DE MAL À LA RÉCUPÉRER. MAIS ON PEUT AUSSI USER DE RUSE POUR NE RIEN OUBLIER. VOICI COMMENT ÉVOLUENT NOS CAPACITÉS AU FIL DU TEMPS.

— MATHIEU PERREAULT

ENFANCE

La mémoire des enfants est surtout visuelle. Il faut attendre un an avant qu'un bébé commence à chercher un objet qui ne se trouve pas là où il devrait être, par exemple une main cachée derrière un coussin.

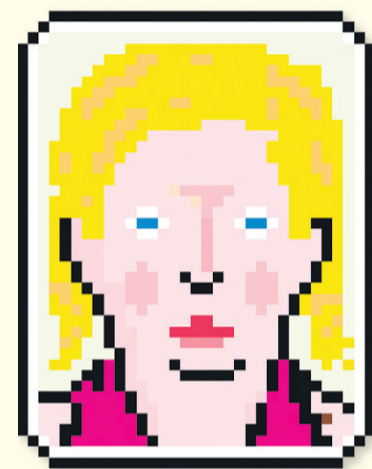
Au début du primaire, les enfants se souviennent mieux des règles d'un jeu si les explications sont accompagnées de photos.

Les trucs mnémotechniques commencent aussi à servir, comme utiliser ses jointures pour se souvenir quels mois ont 30 et 31 jours.

À première vue, les enfants ont parfois une meilleure mémoire que les adultes. Ce n'est pas parce que leurs neurones sont plus « frais ». Au contraire, c'est à cause de l'immaturation de

leur cerveau, qui est moins performant que celui des adultes pour écarter les informations superflues. Résultat : les enfants consacrent toute leur énergie à la mémorisation, parce que c'est ce qu'ils font de mieux. Avant l'âge de 10 ans, un enfant a du mal à oublier les informations non pertinentes, même si on le lui demande. Invité à regarder des images de voitures et à les classer selon la taille, un adulte se concentrera sur cette seule caractéristique et fera fi du reste. Un enfant remarquera tous les détails. Par la suite, il reconnaîtra donc plus facilement les autos vues lors de l'exercice.

Sources : Université d'État de l'Ohio, Université de Floride Atlantique, Université de Cologne



ADOLESCENCE

La mémoire progresse. Il faut attendre jusqu'à 13 à 15 ans pour bien se souvenir de plusieurs informations différentes, par exemple une séquence de points sur un écran d'ordinateurs.

Au fil de l'adolescence, l'utilisation de la mémoire autobiographique évolue. Au départ, les souvenirs sont surtout racontés aux parents, et ils servent surtout à construire l'identité de l'adolescent par opposition à eux. Par la suite, les souvenirs sont davantage racontés à des pairs, et leurs qualités rhétoriques ou distrayantes sont davantage mises en évidence.

Sources : Université du Minnesota, Université de Toronto

VINGTAINE

La mémoire autobiographique (qui sert par exemple à se souvenir du nom d'une personne rencontrée dans le passé) commence à décliner dès la vingtaine. C'est la même chose pour la mémoire de travail, qui permet de traiter l'information.

La mémoire complexe, elle, est relativement neuve chez les collégiens et les étudiants. Et elle n'est pas exercée à fond – surtout lorsqu'il s'agit de se souvenir de leurs obligations. Les jeunes vivent plus d'imprévus que les gens plus âgés, rencontrent plus de monde et consacrent plus d'énergie à se souvenir de dernières références culturelles, parce que l'opinion de leurs pairs est encore très importante. Leurs priorités sont donc ailleurs.

Lorsqu'on les éloigne des distractions, leurs capacités se révèlent. En laboratoire, les jeunes

ayant pris part à une expérience se souvenaient de 75 % de leurs rendez-vous fictifs, contre seulement 60 % de leurs vrais rendez-vous. Chez les cobayes âgés de 75 ans, c'était le contraire : ils retenaient 20 % des rendez-vous appris par cœur en laboratoire, contre 75 % de leurs rendez-vous dans la vraie vie.

Source : Université de Toronto



Comment savoir si j'ai un problème ?

Avec l'âge, presque tout le monde s'inquiète du déclin de sa mémoire. Et parfois avec raison : d'après les études, les personnes qui se plaignent de leur mémoire courent deux ou trois fois plus de risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer que les personnes qui ne s'en plaignent pas.

MATHIEU PERREAULT

L'oubli de faits récents est souvent le premier signe de la maladie. Mais mieux vaut ne pas s'alarmer trop vite : entre 80 et 84 ans, plus de 90 % des vieillards sont encore épargnés. Pour obtenir un vrai diagnostic, il faut passer des tests spéciaux et un examen médical.

Aujourd'hui, les coûts de la maladie en soins de longue durée, médicaments et hospitalisations atteignent 5,5 milliards par année, selon la Société Alzheimer du Canada. Cela va augmenter avec le vieillissement de la population. Et avec l'augmentation des cas d'hypertension et d'hypercholestérolémie.

Voici les symptômes qui peuvent annoncer un problème de mémoire :

- votre mémoire défaillante vous cause des problèmes d'alimentation ou d'hygiène;
- vous perdez votre chemin dans des endroits familiers;
- vous répétez plusieurs fois les mêmes phrases ou les mêmes questions dans la même conversation;
- vous avez de la difficulté à suivre une liste d'étapes simple, par exemple une recette de cuisine;
- vos problèmes de mémoire empirent rapidement au fil des semaines ou des mois;
- vous avez plus de difficulté qu'à l'ordinaire à faire des choix ou à compter de l'argent;
- vous ne reconnaissez plus vos parents et amis, ou avez de la difficulté à vous rappeler leurs noms;
- vous oubliez votre adresse et votre numéro de téléphone;

- vous vous retrouvez parfois à l'extérieur de chez vous ou de votre bureau sans savoir comment et pourquoi vous en êtes sorti;
- vous avez plus de problèmes qu'avant à conduire votre voiture;
- votre comportement a changé;
- vous avez des trous de mémoire plus fréquemment;
- le soir, vous ne vous souvenez plus de ce que vous avez fait durant la journée;
- vous perdez vos bonnes manières.

Les vedettes aussi

Plusieurs vedettes ont été victimes de la maladie d'Alzheimer. Au Québec, le scénariste et réalisateur Gilles Richer (père d'Isabel Richer), le cinéaste Claude Jutra et le comédien Gratien Gélinas ont été atteints. Ailleurs dans le monde, Rita Hayworth, Charlton Heston, Ronald Reagan et Annie Girardot en ont notamment souffert.

LA MÉMOIRE OUBLIER SANS PANIQUER

TRENTAINE

Les capacités d'attention diminuent dès 30 ou 40 ans. Il faut donc travailler plus fort pour se souvenir de la même chose. La trentaine est un âge où les responsabilités se diversifient : famille, couple, travail, finances. Cette dispersion complique la tâche de la mémoire.

Les problèmes de sommeil deviennent aussi plus fréquents à cet âge, ne serait-ce qu'avec l'arrivée des enfants. Or, plusieurs études ont montré l'importance de dormir. Une sieste, par exemple, permet d'améliorer de 15 % les résultats à un test de mémoire.

Sources : Université de l'Illinois, City University de New York

QUARANTAINE

La détérioration de la mémoire poursuit son cours dans la quarantaine, mais sans changement notable avec le rythme de la trentaine. À 45 ans, les gens normaux ont perdu jusqu'au tiers de leur habileté à se souvenir du nom des gens tout juste rencontrés.

Chez les femmes, la ménopause peut accélérer le déclin : si les taux d'œstrogènes baissent trop rapidement, la mémoire et la capacité d'apprendre en souffrent. La thérapie hormonale permet toutefois d'éviter cela.

Les personnes qui ressentent une plus grande crainte de vieillir sont aussi plus à risque. Les personnes d'âge moyen obtiennent de moins bons résultats à un test de mémorisation de mots lorsque les chercheurs sous-entendent qu'elles sont déjà vieilles.

Sources : Université du Kansas, Université McGill



CINQUANTAINE

Avec l'âge, on se lève en général plus tôt et le sommet d'efficacité de la mémoire survient également plus tôt dans la journée. Le matin, la mémoire s'améliore donc. L'après-midi, elle est toutefois moins bonne que jadis.

À 55 ans, on se souvient deux fois moins qu'à 25 ans du nom des gens tout juste rencontrés. La capacité de lier des informations décline elle aussi. Dans bien des cas, lorsqu'une personne plus vieille se rappelle une information, elle ne se souvient donc plus de sa source pour autant.

Au moins une chose s'améliore un peu avec l'âge : l'étendue du vocabulaire. L'âge est donc un avantage dans les professions où l'habileté rhétorique ou le style sont importants.

Les adultes plus âgés sont aussi plus aptes à utiliser la réflexion pour déduire l'information qu'ils tentent de repêcher. Cela peut les rendre plus performants que les jeunes adultes, qui utilisent très peu le lobe frontal du cerveau (siège de la réflexion) de cette manière.

Sources : Université du Michigan, Université de Géorgie, Université de Toronto

SOIXANTAINE

Dans la soixantaine, la chute de la mémoire ralentit. Mais pour bien se souvenir, il faut désormais apprendre dans un environnement contenant le moins de distractions possibles (bruit de fond, télévision, etc.).

Avec l'âge, une liste d'objets pourra être mémorisée presque aussi bien qu'avant, mais se souvenir de l'ordre des objets deviendra plus difficile.

Au travail, la personne âgée dépend davantage de ses collaborateurs et de ses agendas. Elle mise sur son expérience et pallie les défaillances de sa mémoire avec un réseau d'entraide. Ainsi, la productivité des scientifiques et des professeurs d'université ne chute pas beaucoup avant 70 ans. Celle des artistes diminue beaucoup plus tôt, parce qu'il s'agit d'une profession où il est difficile de déléguer du travail.

La retraite est une période charnière. Si la mémoire décline alors tout d'un coup, c'est souvent qu'on cesse de l'utiliser puisqu'on ne peut plus compter sur le travail pour stimuler son cerveau.

Certaines choses se retiennent plus facilement. Puisqu'il y a moins d'activités à l'âge d'or,

il y a moins de distractions qui empêchent la prise de la médication. Les personnes âgées sont ainsi deux fois plus susceptibles de bien prendre leurs médicaments que les personnes d'âge moyen.

Avant 65 ans, seulement un Canadien sur 1000 reçoit un diagnostic d'Alzheimer.

Sources : Université de Toronto, Université de Géorgie, Université de l'Illinois



70 ANS ET PLUS

Après le plateau de la soixantaine, les capacités de la mémoire recommencent à chuter. Les capacités d'association du cerveau atteignent leurs limites et ne parviennent plus à freiner la dégradation. L'isolement graduel des personnes âgées, moins mobiles, diminue leur soutien social et donc les possibilités de suppléer aux défaillances de leur mémoire.

À 75 ans, les gens ont perdu les trois quarts de leur habileté à se souvenir du nom des gens tout juste rencontrés (par rapport aux gens de 25 ans). Il faut aussi plus d'efforts pour

mémoriser un poème. Une enfant de 15 ans y parviendra après deux ou trois lectures, alors qu'il en faudra neuf ou 10 à une personne de 70 ans.

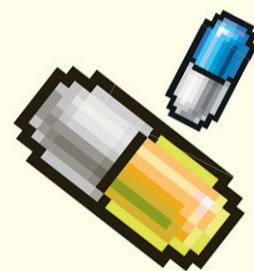
Rester en santé aide à garder la mémoire. Plus une personne très âgée se sent en forme, plus son esprit sera alerte et meilleure sera sa mémoire.

À partir de 70 ans, 70 % des gens ont un trouble de mémoire. Et environ un Canadien sur 100 reçoit un diagnostic d'Alzheimer.

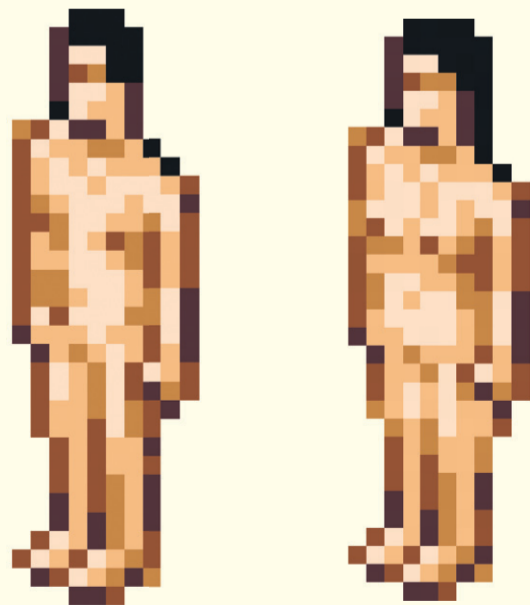
Sources : Université du Michigan, Université de Montréal

80 ANS ET PLUS

La mémoire décline d'un coup sec. Jusqu'à 84 ans, un Canadien sur 14 souffre d'Alzheimer. Une proportion qui passe à un sur quatre après 85 ans.



LA MÉMOIRE A-T-ELLE UN SEXE ?



Les femmes auraient une meilleure mémoire autobiographique, c'est-à-dire qu'elles retiennent mieux les événements qui les concernent (rendez-vous, chicane, etc.). Elles se souviennent aussi mieux que les hommes des événements associés à une vive émotion (peine, joie, colère).

Les hommes, pour leur part, auraient une bonne mémoire des faits qui ne les touchent pas directement.

Les problèmes de mémoire apparaissent plus tôt chez les

hommes que chez les femmes. La différence s'amenuise toutefois par la suite. À la mi-soixantaine, 8 % des hommes ont des problèmes, contre 3 % des femmes. À partir de 75 ans, c'est le cas de 17 % des hommes et de 11 % des femmes. Mais à partir de 85 ans, il n'y a presque plus de différence : 34 % des hommes et 31 % des femmes ont des problèmes.

Sources : Prévalence des problèmes de mémoire modérés et sévères, États-Unis, 2002; Et Proc Natl Acad Sci USA, 2002

POUR TESTER SA MÉMOIRE ET L'EXERCER...

POUR S'ÉVALUER

www.vivre100ans.fr/rester_en_forme/mental/jeux.htm

www.vivre100ans.fr/rester_en_forme/mental/jeux.htm

Le gym du cerveau. Tests cognitifs de mémoire assez ardues qui consistent à reproduire des blasons médiévaux aussi fidèlement que possible. D'autres jeux exigent de retenir le dernier mot de plusieurs phrases. Pas facile!

www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_memoriser/index_bien_memoriser.htm

www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_memoriser/index_bien_memoriser.htm

Petits jeux de questions et réponses pour vérifier ses connaissances sur la mémoire, ses ennemis et son entretien.

www.qiqcm.com/memoires/m2/intro.htm

Enfin un test plus facile. Encourageant quand on a échoué aux autres. Avec ses limites.

www.icn.ucl.ac.uk/facetests/myabilities.php

www.icn.ucl.ac.uk/facetests/myabilities.php

Plusieurs tests mis au point par des chercheurs londoniens, experts de la prosopagnosie, un problème de mémoire qui rend difficile la reconnaissance des figures humaines. Vos résultats serviront à faire avancer la science.

POUR S'EXERCER

Plusieurs centres de gériatrie ont mis sur pied des programmes d'entraînement cognitif visant notamment à améliorer la mémoire des personnes âgées.

Au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), par exemple, un programme en six à huit séances, par groupes de quatre ou cinq personnes, combine des stratégies mnémotechniques comme l'association d'une tâche et d'un lieu (quand je serai dans la cuisine, je dois me souvenir de prendre mes pilules), et de gestion du stress. Les résultats préliminaires d'études sur des programmes similaires montrent que les améliorations sont importantes.

Avez-vous une bonne mémoire?

Tests, conseils et exercices pour s'améliorer.

De Sandrine Coussinoux, Dominique Imbert, Natacha Quintard. Adapté pour le Québec par Hélène Matteau et Benoît Lavoie. Flammarion Québec, 128 pages, 16,95 \$

Votre mémoire bien la connaître, mieux s'en servir. De Bernard Croisile LAROUSSE. 44,95 \$

DES JEUX VIDÉO POUR EXERCER VOTRE CERVEAU. À LIRE EN PAGE 13 DU CAHIER RADAR.



LA MÉMOIRE OUBLIER SANS PANIQUER

Oublier... et en rire

CLÉMENCE DESROCHERS A, MIEUX QUE QUICONQUE, ABORDÉ AVEC HUMOUR LES FAMEUX TROUS DE MÉMOIRE. CES MOMENTS D'ÉGAREMENT SONT DEVENUS POUR ELLE UNE FAÇON DE FAIRE RIRE LES AUTRES.

MARIO GIRARD

« Tout cela a commencé avec le monologue *Mon self-portrait*, qui est écrit en vers de 12 pieds, raconte-t-elle. Les premiers soirs que j'ai eu des trous de mémoire, je faisais appel à mon amie Louise, qui était en coulisse. Je l'ai d'ailleurs surnommée "coulisse" à cause de cela. Au départ, c'était de vrais trous, mais à la fin, non. J'ai tellement exploité ça que le monologue est passé de 5 à 20 minutes. »

Clémence Desrochers l'avoue sans problème : la mémoire lui fait défaut. « Mais vous tombez bien, dit-elle. Aujourd'hui même, j'ai décidé d'apprendre par cœur une fable de La Fontaine. Dans ma tête me reviennent souvent des textes de chansons, souvent les miennes. Je suis tannée de cela. Pour me débarrasser de celle que j'avais depuis ce matin, je me suis lancée dans *L'amour et la folie*. J'ai besoin de tenir ma mémoire en éveil. Il faut que je l'admetsse, elle me fuit. »

La poète et humoriste n'aime pas sentir que la mémoire des détails « fout » le

camp. « Des fois, je cherche des noms d'auteurs et je ne les trouve pas, dit-elle. Je dis souvent que si j'étais invitée à une émission littéraire, ça ne serait pas long. Disons-le, ça me fait chier. On est toutes les deux, Louise et moi, à chercher les noms. C'est plate. »

Clémence Desrochers vit finalement ce qu'elle décrivait dans son monologue, où elle mettait en scène deux sœurs âgées qui passaient leur temps à chercher des noms et des détails.

« Tout à fait, dit-elle en riant. L'idée de ces deux vieilles femmes m'était venue alors que deux tantes de Louise revenaient d'un voyage et essayaient de nous le raconter. Tout ce qu'elles ont pu nous dire c'est que l'escalier était trop haut et qu'il faisait noir. On n'a jamais su dans quel pays elles étaient allées. »

Avant de la quitter, nous lui rappelons qu'on avait déjà conversé avec elle il y a de cela quelques années. « Pensez-vous que je me souviens de cela? » lance-t-elle en éclatant de rire.



J'ai la mémoire qui flanche

CORINNE MARTIN, UNE INFIRMIÈRE À LA RETRAITE AUJOURD'HUI ÂGÉE DE 85 ANS, VENAIT DE LAVER SES BAS DE NYLON. MAIS AVANT DE LES SUSPENDRE DANS SA SALLE DE BAIN DE LA RÉSIDENCE DU MANOIR SAINT-LÉONARD, ELLE EST ALLÉE EFFECTUER UNE AUTRE TÂCHE. RÉSULTAT, LA SYMPATHIQUE DAME A ÉGARÉ LES BAS. CE N'EST QUE LE LENDEMAIN QU'ELLE LES A RETROUVÉS... DANS LE RÉFRIGÉRATEUR.

MARIO GIRARD

Les personnes âgées le confirment : avec le temps, la mémoire fait défaut. C'est le temps des fameux « Je l'ai sur le bout de la langue ». Les premiers à ne plus se présenter au portillon : les noms et les numéros. « Moi c'est rendu que je dois chercher les numéros de téléphone de mes propres filles dans mon petit carnet », dit Annette Thériault, 70 ans, rencontrée elle aussi au Manoir Saint-Léonard.

Avec le vieillissement de la population, les médecins vont entendre de plus en plus souvent ce genre de plaintes. Et même des plaintes bien plus inquiétantes encore. « Avec le vieillissement, c'est notre prochain grand défi, dit Nathalie Shamlan, responsable de la Clinique de la mémoire de l'hôpital du Sacré-Cœur. Il y a actuellement 24 millions de personnes qui souffrent de démence dans le monde. On pense qu'en 2040, il y en aura plus de 80 millions. Il faut trouver des moyens de repousser cette maladie. »

Avant de parler de perte de mémoire, il faut faire attention, précise le D^r Shamlan. Selon elle, il faut faire la distinction entre l'absence d'information et la vitesse avec laquelle elle se manifeste. « Le vieillissement affecte les fonctions exécutives, tout ce qui se trouve au niveau du lobe frontal et qui englobe la planification, le jugement, le comportement social, la vitesse d'exécution, etc. En vieillissant, les gens ont plus de mal à récupérer l'information. Ce n'est pas

qu'ils oublient l'information, mais ils mettent plus de temps à la retrouver. »

Janine Woodrowe, 77 ans, sent bien que sa mémoire est moins vive qu'autrefois. « Mais on dirait que c'est une question de sélectivité, dit-elle. J'ai l'impression de moins retenir les choses qui ne m'intéressent pas », explique-t-elle.

Faire bouger sa mémoire

Plusieurs personnes, sentant que leur mémoire commence à faire défaut, trouvent toutes sortes de moyens pour la maintenir agile. Certains se tournent vers les mots croisés. D'autres n'hésitent pas à faire régulièrement des exercices expressément conçus à cet effet. « Je me suis procuré un livre contenant des exercices pour faire pratiquer la mémoire, dit Janine Woodrowe. Ça me fait travailler. »

« Mon frère a voulu programmer les numéros de téléphone que j'utilise régulièrement sur mon appareil, dit Marthe Ratel, 78 ans. Je n'ai pas voulu. Je préfère faire travailler mon cerveau. »

Roméo Thériault, le mari d'Annette, a eu la mémoire durement éprouvée. « J'ai eu un AVC il y a trois ans, dit-il. Je ne me souvenais plus de rien. Là, c'est revenu. » L'homme de 80 ans convient toutefois que la présence de sa femme joue un rôle important.

« C'est vrai ça, dit Janine Woodrowe. C'est peut-être quand on est deux. On peut s'aider. Quand on vit seule, on emmagasine les

choses, mais on a moins l'occasion de partager cela. »

Nos interlocuteurs, qui ont vu naître plusieurs inventions technologiques, trouvent que leur mémoire est très sollicitée. « Des numéros par ci, des codes par là, ça n'arrête pas, dit Marthe Ratel. Comment vous faites, vous, les jeunes? »

Et si j'avais l'Alzheimer?

Au-delà des frustrations que peuvent engendrer les pertes de mémoire, il y a la crainte de développer la maladie d'Alzheimer.

« Ma mère est morte de cela à l'âge de 97 ans. Normal que j'y pense. » Michelle Jeanneau a 63 ans, elle est active et pleine de projets. Nous lui avons parlé avant son départ pour une destination soleil. Les pertes de mémoire qui l'affligent depuis quelques années lui font craindre le pire.

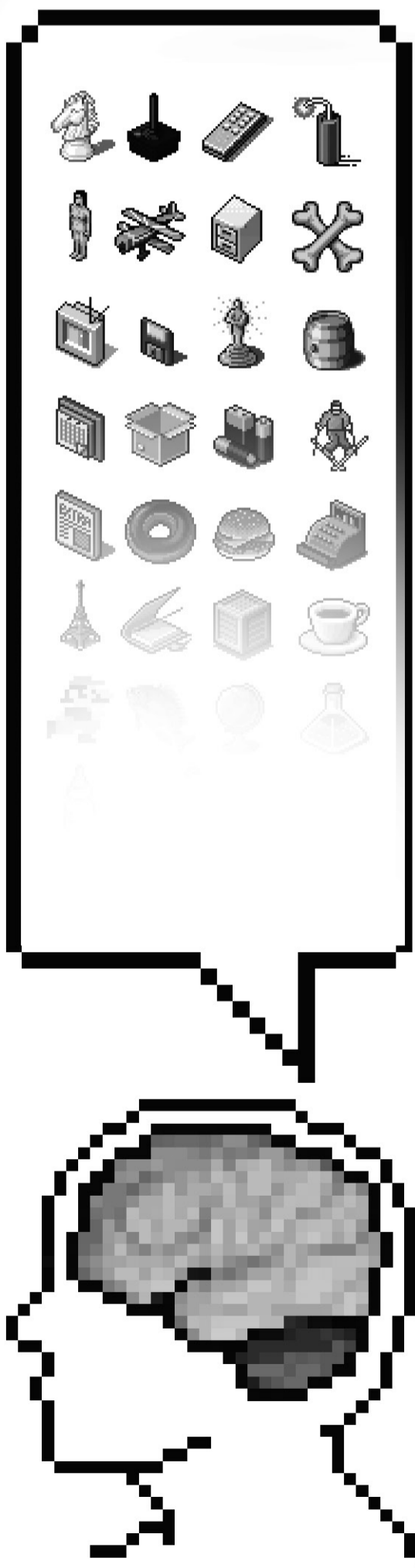
« Ça a commencé vers l'âge de 50 ans, dit l'ancienne enseignante de Saint-Lambert. Au début, je me disais que c'était un manque de concentration, mais je suis sûre que ce n'est pas cela. Il faut maintenant que j'écrive tout sur des bouts de papier. »

Cinq à sept fois par jour, Michelle Jeanneau est confrontée à ces pertes de mémoire. « Je sais que l'information est stockée quelque part, mais j'ai du mal à aller la chercher », dit-elle. M^{me} Jeanneau en aura le cœur net. À son retour de vacances, elle ira subir une série de tests pour voir si la maladie est en train de se développer.

Le mari de Janine Woodrowe est décédé des suites de l'Alzheimer. La dame a maintenant une phobie de l'avoir un jour. « Vous savez, c'est une terrible maladie. Elle fait même oublier la personne avec laquelle tu as partagé toute ta vie. Ça, c'est très dur. » Un jour, M^{me} Woodrowe est entrée chez elle après avoir fait quelques courses. Son mari lui a demandé qui elle était et où elle avait pris ses clés pour entrer dans la maison. « Je lui ai dit : mais je suis ta femme mon chéri. C'est difficile de vivre cela. »

Marthe Ratel a aussi vécu avec un conjoint atteint d'Alzheimer. « Je suis convaincue qu'il m'a reconnue jusqu'à la fin, dit-elle. Je l'ai senti dans son regard. » Malgré cette expérience, Marthe Ratel ne craint pas que cette maladie la touche un jour. « Il ne faut pas avoir peur des pertes de mémoire, dit-elle. Ça fait partie du processus de vieillissement. On n'a plus 20 ans. Puis, ne pas pouvoir programmer mon magnétoscope m'enrage plus que de ne pas me souvenir d'un nom. »

« Ce qui compte, c'est de garder sa dignité jusqu'à la fin », philosophe Janine Woodrowe.



DES OH! ET DES BAH!

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

DES CHIFFRES QUI PARLENT

2 C'est le nombre de candidats présentés par Québec solidaire dans Charlesbourg. Réjean Dumais, dont le nom figurera sur le bulletin de vote, aura une « candidate associée », Martine Sansfaçon. M. Dumais partagera ses tâches et peut-être même son salaire avec sa collègue. Cet accommodement sera-t-il assez raisonnable aux yeux de leurs électeurs?

2,9 millions

Vous rêviez d'habiter une soucoupe volante? C'est maintenant possible. Les raéliens ont mis en vente leur centre d'interprétation, l'UFOLand (situé dans les Cantons-de-l'Est) au coût de 2,9 millions. Acheteurs potentiels, assurez-vous toutefois que Raël fasse son changement d'adresse. Si les extra-terrestres reviennent un jour sur terre, comme l'ont promis les raéliens, vous ne voulez surtout pas qu'ils sonnent à votre porte.

ICI ET AILLEURS

De Gaulle, Ahmadinejad et le Québec

Un conseiller diplomatique du guide Ali Khamenei, autorité suprême de la République islamique, a dressé un surprenant parallèle entre l'ex-président français Charles de Gaulle et le président iranien Mahmoud Ahmadinejad. La sortie remarquée s'est produite en réponse à une question sur les « déclarations incendiaires » de M. Ahmadinejad voulant qu'Israël doit être « rayé de la carte ». « Si nos déclarations étaient "incendiaires", comme vous le dites, elles ne l'étaient pas plus que celles du général de Gaulle en son temps. Souvenez-vous de son "Vive le Québec libre!" » a répliqué Ali Akbar Velayati. « Allons, tout de même! De Gaulle n'a jamais appelé à "rayer de la carte" le Canada », a rétorqué le journaliste étonné. « Non... Seulement à le disloquer », a convenu le conseiller iranien, avant de passer à un autre sujet.

Après Brangelina, Barchelle?

Brad Pitt et Angelina Jolie n'ont qu'à bien se tenir. Aux États-Unis, ces jours-ci, on n'a d'yeux que pour le couple surnommé Barchelle. Plus précisément le candidat démocrate à la présidence Barack Obama et sa femme Michelle. Le magazine *Ebony*, qui a mis le couple de l'heure à la une de son édition de février, a vu ses ventes bondir. Jusqu'où ira l'Obamamania?

ILS, ELLES ONT DIT

Géopolitique

« *Ce n'est pas une coïncidence si les endroits dans le monde où des femmes comme (Anna Nicole) Smith sont les plus populaires sont typiquement ceux avec lesquels les États-Unis ont les plus mauvaises relations diplomatiques.* »

— TUNKU VARADARAJAN, éditeur au *Wall Street Journal*, dans un article sur la mort de l'ex-playmate.

Bovin

« *C'est surtout pour eux, en France. Et pour eux, ça voudra dire davantage quelque chose. Car il y a un engouement artistique pour la vache là-bas.* »

— VALÉRIE LANGLOIS, attachée de presse de la ministre des Relations internationales, Monique Gagnon-Tremblay, interrogée au sujet du Vachibou. Cette vache affublée de bois d'élan sera associée — en tant que mascotte, affirment certains médias — aux célébrations du 400^e anniversaire de Québec.

EN HAUSSE, BAISSÉ

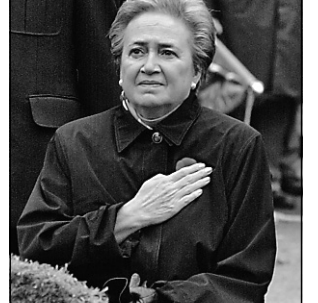
> LISE THÉRIAULT

Lors de son passage à *Tout le monde en parle* la ministre des Communautés culturelles, Lise Thériault, a réussi à condamner à peu près tous les accommodements, aussi raisonnables soient-ils, consentis à des minorités religieuses. M^{me} Thériault, répétez après nous : m-i-n-o-r-i-t-é-s. Ça veut dire, ça, des gens qui sont un petit peu différents de la majorité. Jusqu'à preuve du contraire, ce sont eux, les gens que vous êtes censée défendre. Votre bureau aurait-il déménagé à Hérouxville sans qu'on nous le dise?



> LISE THIBAUT

La lieutenant-gouverneure du Québec, Lise Thibault, a vraisemblablement dilapidé l'argent des contribuables. Résultat: ses jours sont comptés, a dit Stephen Harper. À sa décharge, après avoir représenté la reine pendant une dizaine d'années, ça doit être difficile de ne pas se comporter comme un monarque de temps à autre. Non?



> LES DIXIE CHICKS

Le groupe a dominé la soirée des Grammys en remportant cinq trophées dont les trois plus importants. Les Chicks ont connu une véritable descente aux enfers ces dernières années. Leur erreur: elles ont dit avoir honte que George W. Bush soit originaire de leur État, le Texas. Ce triomphe après leur chemin de croix nous porte à croire — chose rare au sein de notre équipe — qu'il y a une justice en ce bas monde.



Envoyez-nous vos commentaires et suggestions à ohetbahlapresse.ca
Sources : Marc Thibodeau, Mathieu Perreault, Le Devoir, Le Soleil, Agence France Presse, Politico.com, The Guardian, Wall Street Journal et l'équipe des oh! et des bah!

Un demi-siècle de solitude



AGNÈS GRUDA

DES NOUVELLES DU MONDE

agruda@lapresse.ca

Les soirées sont chaudes à Santiago, la métropole de l'Orient cubain enclavée entre les montagnes de la Sierra Maestra et la mer des Caraïbes. Les habitants de la ville ont donc l'habitude de laisser leurs portes et fenêtres grandes ouvertes, pour faire entrer un peu d'air dans leurs maisons.

En se promenant dans les rues, on voit la même scène se répétant à l'infini : des familles rassemblées autour d'un téléviseur qui diffuse, d'une maison à l'autre, les mêmes images.

Les Cubains ont beau avoir accès à quatre chaînes de télévision, ils se retrouvent simultanément devant la même telenovela brésilienne ou le même bulletin de nouvelles. Ces dernières semaines, les informations de 20 h ouvraient le plus souvent sur les dernières déclarations du président du Venezuela Hugo Chavez. Parfois, il était suivi du président bolivien Evo Morales. Un soir, c'est l'annonce de la candidature de la prix Nobel de la paix Rigoberta Menchu à la présidence du Guatemala qui a soulevé des exclamations de joie chez mes hôtes, des révolutionnaires convaincus. « Tu vois, la révolution continue », m'ont-ils dit un jour, devant un enième reportage sur l'homme de Caracas...

Pendant les 30 premières

années du règne de Fidel Castro, Cuba a été une sorte d'électron égaré de l'Union soviétique dans un continent qui logeait plutôt à l'extrême droite. Seule avec sa différence, l'île pouvait au moins compter sur l'aide de Moscou — un lien qui s'est fracassé dans l'effondrement de l'Union soviétique.

La décennie qui a suivi a été celle de la « période spéciale », années de misère et d'isolement absolu. Jusqu'à ce que, d'une élection à l'autre, l'Amérique latine amorce son virage à gauche.

Hugo Chavez au Venezuela. Lula da Silva au Brésil. Evo Morales en Bolivie. Daniel Ortega au Nicaragua. Rafael Correa en Équateur. Et même Michelle Bachelet au Chili.

La vague n'est pas terminée. La popularité de l'ex-évêque Fernando Lugo qui a annoncé sa candidature pour la présidentielle de 2008 au Paraguay, et l'annonce de celle de Rigoberta Menchu à la présidentielle du Guatemala, qui aura lieu dans quelques mois, confirme qu'il ne s'agit pas d'un phénomène passager ou anecdotique, mais bien d'une lame de fond.

Ces nouveaux régimes qui s'appuient sur la légitimité de la démocratie n'affichent pas tous les mêmes couleurs. Entre un Hugo Chavez qui s'arroge le pouvoir de régner par décret et bannit des médias d'opposition, et les politiques centristes de Michelle Bachelet, il y a tout un monde. Entre les nationalisations du Venezuela et l'appel au boycott de Shell lancé par le président argentin Nestor Kirchner, le fossé est tout aussi grand.

Rigoberta Menchu elle-même a beau représenter les populations indigènes les plus déshéritées, elle ne s'en est pas moins déjà prononcée en faveur du libre-échange — pourfendu par le Venezuela et la Bolivie. De son côté, le sandiniste Daniel Ortega, l'ancienne bête noire de Washington, est devenu lui aussi, dans sa mouture XXI^e siècle, un partisan du dialogue avec les États-Unis.

Reste que, globalement, et exception faite de la Colombie, l'Amérique latine penche de plus en plus résolument à gauche. Le commun dénominateur de cette mutation : le désir de s'affranchir des politiques du Fonds monétaire international, de tourner le dos au néolibéralisme, de reprendre le contrôle des ressources.

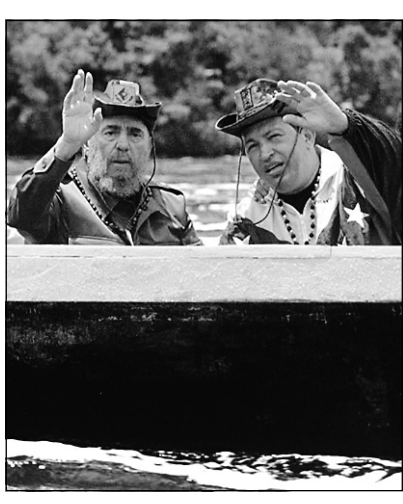


PHOTO REUTERS
Le président cubain Fidel Castro et le président vénézuélien Hugo Chavez.

Dans ce continent rebelle, Fidel Castro n'est plus un ennemi à abattre, mais un modèle. Et Cuba n'est plus une bulle idéologique enclavée dans sa solitude, mais un pionnier à soutenir. Ce que fait le Venezuela en arrosant généreusement l'île de son pétrole...

Peu de Cubains ont accès à Internet, dont l'utilisation peut coûter jusqu'à 6 pesos convertibles l'heure — alors qu'un retraité touche 8 pesos par mois, un médecin entre 20 et 30...

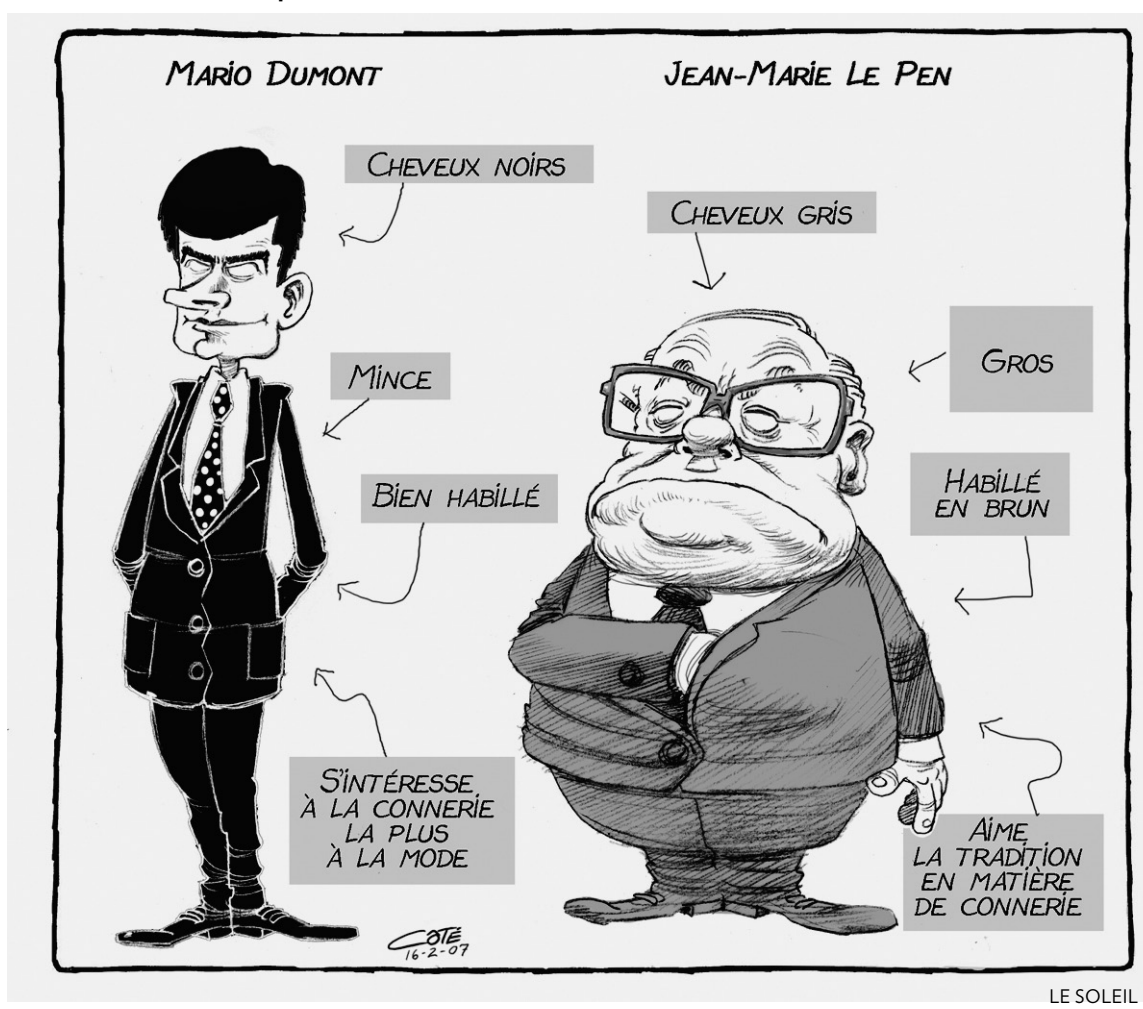
Les journaux cubains, n'en parlons pas : Granma ou *Rebelde Juventud* n'en finissent pas de chanter les louanges de la révolution, avec quelques hommages à Chavez et Morales ici et là. Quant aux médias étrangers, ils sont tout simplement inaccessibles.

Le point de vue sur le monde offert par les médias officiels est donc, en gros, le seul dont disposent les Cubains.

Forcément, l'insistance avec laquelle la presse et la télévision cubaine reviennent sur les victoires de la gauche latino-américaine finit par créer le sentiment que le virage latino-américain constitue LE grand phénomène mondial, LA révolution du XXI^e siècle. La preuve ultime que le régime cubain brandit devant sa population désenchantée, question de la convaincre qu'après près d'un demi-siècle de solitude, Cuba marche bel et bien dans la bonne direction.

LES CARICATURES DE LA SEMAINE

La Presse publie chaque semaine une sélection des dessins des caricaturistes de nos partenaires du réseau Gesca.



LE SOLEIL



LA TRIBUNE



LE DROIT

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

LA PRESSE

Radio-Canada

ENCORE PLUS
QUE DU TALENT,
DE L'INTELLIGENCE,
MÊME DU GÉNIE,
L'EXCELLENCE
NAÎT DE L'EFFORT

RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE SUR LES ONDES DE RADIO-CANADA

Mélody Benhamou

Pour Mélody Benhamou, la vie vaut d'être vécue dans le tourbillon. En dehors de l'action, point de salut! Athlète accomplie, elle joue au volleyball comme une championne dans l'équipe féminine des Carabins de l'Université de Montréal. Une joueuse de centre redoutable, selon les experts. Une volleyeuse qui été nommée membre de la deuxième équipe d'étoiles de Sport interuniversitaire canadien.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

« Je suis tombée en amour avec Montréal. Mon père a toujours rêvé de venir s'y établir. Alors, c'est l'objectif principal dans mon hyperactivité. Je prépare leur venue. »

une athlète potentielle. Au début, elle était « lamentable », selon ses propres termes. Un talent inné qui ne demandait qu'à se peaufiner. Le sport est pour elle source de « bonheur, de plaisir et de joie ».

Avec la collection de vêtements qui « rend tout le monde beau, il faut voir le pantalon anticellulite. C'est une merveille! » dit-elle. Son plus cher désir est de convaincre tout le monde de se mettre à l'activité physique. Et transmettre ne serait-ce qu'une parcelle de sa passion à tous ceux qui « n'osent pas ».

La famille d'abord

« Mes parents étaient d'accord pour que je m'installe au Québec. » En dépit du fait qu'elle a plusieurs membres de sa famille en France. « Je suis tombée en amour avec Montréal, déclare-t-elle tout de go. J'ai aimé le pays mais aussi les gens, qui ont été fort gentils dès mon arrivée. Mon père a toujours rêvé de venir s'y établir. Alors, c'est l'objectif principal dans mon hyperactivité. Je prépare leur venue. »

L'adolescente, l'enfant unique des Benhamou n'a pas profité de sa liberté pour perdre son temps. Au contraire l'horaire chargé qu'elle a maintenant a été longuement planifié. Et c'est avec sérieux et sens des responsabilités qu'elle a commencé sa nouvelle vie. Démarrer sa propre entreprise est un vieux rêve d'enfance, mais c'est aussi un projet familial rassembleur. « C'est très dur pour mes parents là-bas. Ils sont des modèles pour moi. Je voudrais les voir heureux. »

Ils sont constamment en contact au bout du fil. Les Benhamou sont tissés serrés.

« Lorsqu'ils viennent, deux fois par année au moins, on gère nos comptes, on fait le bilan, on forme une équipe... sympathique », ajoute-t-elle mi-sérieuse mi-badine.

Autre projet sur la table : monter un réseau de franchises et les gérer. Ses études à HEC en administration lui donnent toute la compétence voulue.

Elle court tout le temps. Même son débit verbal est rapide. Est-ce normal pour une jeune femme de 23 ans? Pas étonnant qu'il y ait peu de place pour la vie amoureuse, bien qu'il y aura là aussi, un jour, un beau défi à relever, un idéal à atteindre. Une famille à fonder.

Primesautière, enthousiaste, entière, Mélody entend profiter un maximum de la vie et se sent protégée. « C'est vrai qu'à vouloir trop en faire, j'arrive quelquefois en retard dans mes échéanciers. Mais j'aime ça cette grande activité, au point de me dire que si je pouvais éviter de dormir, ce serait formidable! »

ANNE RICHER

Quand Mélody est là, les adversaires n'ont qu'à bien se tenir! Un premier match a eu lieu vendredi, un deuxième a lieu aujourd'hui à Québec contre le Rouge et Or de l'Université Laval. Il y aura un troisième match si nécessaire pour déterminer les gagnantes au CEP-SUM, vendredi 23 février à 19 h.

Mais Mélody, longiligne et dynamo, a bien d'autres cordes à son arc. Quand elle a bien joué au volleyball, donné tout ce qu'elle a, elle court vers un autre objectif : son baccalauréat en gestion. Et puis, pour ne pas risquer l'inertie, elle fonde une entreprise, alors qu'elle n'a que 21 ans. Aujourd'hui elle en a 23, presque 24. C'est la boutique Idolem, située au Centropolis de Laval, spécialisée dans le domaine des vêtements de sport et d'entraînement.

Études, sport, travail. Un triangle parfait qui va mener la belle Mélody sur tous les fronts. Cette énergie considérable, doublée d'une formidable joie de vivre s'imposent comme modèle. *La Presse* et Radio-Canada la nomment Personnalité de la semaine.

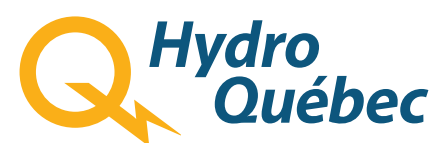
La Guadeloupe

Elle courait sur les plages dorées de la Guadeloupe il n'y a pas si longtemps. Elle

faisait du surf, du tennis, des arts martiaux. Elle parle créole comme toute bonne Guadeloupéenne, bien qu'elle fasse partie de la minorité blanche. Elle a quitté son île, ce blanc pays, à 15 ans, en compagnie d'amis, pour venir s'établir à Montréal. Des regrets? Au contraire. La jolie frileuse se couvre bien et affronte l'hiver comme un autre défi. Ce n'est certes pas la poudrière qui freinera son ardeur à jouer, à s'entraîner, à travailler, à étudier. « J'ai hérité de l'énergie de ma mère qui a toujours 300 millions de projets dans la tête. Si je n'ai rien à faire, je m'ennuie, je déprime », ajoute-t-elle en riant.

À tout hasard, si elle n'a rien à faire, elle peut aussi jouer du piano! « Je chantais déjà dans le ventre de ma mère! Si, si, c'est sérieux. C'est pour cette raison qu'ils m'ont appelée Mélody. »

Née le 31 mars 1983, d'une mère marocaine et d'un père algérien, entrepreneurs en meubles en Guadeloupe, en plus de l'hôtellerie, elle avait envie d'ouvrir ses ailes dans un pays qui lui laisserait toute la place pour le faire. Rien n'est le fruit du hasard cependant. Elle s'est pointée un jour dans les estrades lors d'un entraînement des Carabins. Elle a fait tourner toutes les têtes, notamment celle de l'entraîneur, qui a vu, au-delà de la splendeur blonde,



RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE LA PRESSE/RADIO-CANADA

À RADIO-CANADA

AUJOURD'HUI
RDI EN DIRECT

Avec Louis Lemieux

VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE DÈS 6h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ: 9h-10h



RDI
SOURCE D'INFORMATION



DEMAIN MATIN

C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN

Avec René Homier-Roy

DU LUNDI AU VENDREDI 5h À 9h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ: 6h-5h

95,1 FM
PREMIÈRE CHÂÎNE